BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecerdasan Emosi

1. Pengertian Emosi

Dari segi etimologi, emosi berasal dari akar kata bahasa latin *'movere'* yang berarti menggerakkan, bergerak. Kemudian ditambah dengan awalah 'e' untuk memberi arti bergerak menjauh (Hude, 2006: 16). Menurut Hude (2006: 18) emosi adalah suatu gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap, dan tingkah laku, serta mengejawantah dalam bentuk ekspresi tertentu. Emosi dirasakan secara psiko-fisik karena terkait langsung dengan jiwa dan fisik.

Lebih lanjut Goleman (1999: 411) menjelaskan bahwa emosi adalah setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, dan setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Biasanya emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis.

Goleman (1999: 411-412) mengemukakan beberapa macam emosi yang tidak berbeda jauh dengan kedua tokoh di atas, yaitu:

a. Amarah : beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati

b. Kesedihan : pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihi diri, putus asa.
c. Rasa takut : cemas, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, tidak tenang, ngeri.
d. Kenikmatan : bahagia, gembira, riang, puas, riang, senang, terhibur, bangga.
e. Cinta : penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati,rasa dekat, bakti, hormat, kemesraan, kasih.
f. Terkejut : terkesiap, terkejut.
g. Jengkel : hina, jijik, muak, mual, tidak suka.
h. malu : malu hati, kesal.

Seperti yang telah diuraikan diatas, bahwa semua emosi menurut Goleman pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Jadi berbagai macam emosi itu mendorong individu untuk memberikan respon atau bertingkah laku terhadap stimulus yang ada. Dalam *the Nicomachea Ethics* pembahasan Aristoteles secara filsafat tentang kebajikan, karakter dan hidup yang benar, tantangannya adalah menguasai kehidupan emosional kita dengan kecerdasan. Nafsu, apabila dilatih dengan baik akan memiliki kebijaksanaan; nafsu membimbing pemikiran, nilai, dan kelangsungan hidup kita. Tetapi, nafsu dapat dengan mudah menjadi tak terkendalikan, dan hal itu seringkali terjadi. Menurut Aristoteles, masalahnya bukanlah mengenai emosionalitas, melainkan mengenai keselarasan antara emosi dan cara mengekspresikan (Goleman, 1999 : xvi).

Menurut Mayer (Goleman, 1999: 65) orang cenderung menganut gaya-gaya khas dalam menangani dan mengatasi emosi mereka, yaitu :

a. Sadar diri: Peka akan suasana hati mereka ketika mengalaminya, dapat mengerti bila orang-orang ini memiliki kepintaran tersendiri dalam kehidupan emosional mereka. Kejernihan pikiran mereka tentang emosi boleh jadi melandasi ciri-ciri kepribadian lain: mereka mandiri dan yakin akan batas-batas yang mereka bangun, kesehatan jiwanya bagus dan cenderung berpendapat positif akan kehidupan. Bila suasana hatinya sedang jelek, mereka tidak risau dan tidak larut ke dalamnya dan mereka mampu melepaskan diri dari suasana itu dengan lebih cepat. Pendek kata, ketajaman pola pikir mereka menjadi penolong untuk mengatur emosi.
b. Tenggelam dalam permasalahan: Mereka adalah orang-orang yang sering kali merasa dikuasai oleh emosi dan tak berdaya untuk melepaskan diri, seolah-olah suasana hati mereka telah mengambil alih kekuasaan. Mereka mudah marah dan amat tidak peka akan perasaannya, sehinggga larut dalam perasaan-perasaan itu dan bukannya mencari perspektif baru. Akibatnya, mereka kurang berupaya melepaskan diri dari suasana hati yang jelek, merasa tidak mempunyai kendali atas kehidupan emosional mereka. Sering kali mereka merasa kalah dan secara emosional lepas kendali.
c. Pasrah: Meskipun sering kali orang-orang ini peka akan apa yang mereka rasakan, mereka juga cenderung menerima begitu saja suasana hati mereka, sehingga tidak berusaha untuk mengubahnya.

> Kelihatannya ada dua jenis cabang yang pasrah ini: mereka yang terbiasa dalam suasana hati yang menyenangkan dan dengan demikian motivasi untuk mengubahnya rendah; dan orang-orang yang kendati peka akan perasaannya, rawan terhadap suasana hati yang jelek tetapi menerimanya dengan sikap yang tidak hirau, tak melakukan apapun untuk mengubahnya meskipun tertekan.

Dengan melihat keadaan itu maka penting bagi setiap individu memiliki kecerdasan emosional agar menjadikan hidup lebih bermakna dan tidak menjadikan hidup yang di jalani menjadi sia-sia. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu perasaan (afek) yang mendorong individu untuk merespon atau bertingkah laku terhadap stimulus, baik yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya.

2. Pengertian kecerdasan emosi

Istilah kecerdasan emosional muncul secara luas pada pertengahan tahun 1990-an. Sebelumnya Gardner (dalam Goleman, 2005: 513) mengemukakan 7 kecerdasan pada manusia (kecerdasan majemuk). Daftar tujuh macam kecerdasan yang dibuatnya meliputi tidak hanya kemampuan verbal dan matematika yang sudah lazim, tetapi juga dua kemampuan yang bersifat "pribadi"; kemampuan mengenal dunia dalam diri sendiri dan keterampilan sosial.

Menurut Goleman (1999: 50) menyatakan bahwa kecerdasan majemuk yang dikemukakan oleh Gardner adalah manisfestasi dari penolakan akan pandangan *intelektual quotient* (IQ). Salovey (dalam Goleman, 1999: 57),

menempatkan kecerdasan pribadi dari Gardner sebagai definisi dasar dari kecerdasan emosional. Kecerdasan yang dimaksud adalah kecerdasan antar pribadi dan kecerdasan intrapribadi. Kecerdasan emosi dapat menempatkan emosi individu pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati. Koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik.

Menurut Goleman (2005: 512), kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence)*; menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya *(the appropriateness of emotion and its expression)* melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Lebih lanjut Suharsono (2001: 109) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk melihat, mengamati, mengenali bahkan mempertanyakan "diri" sendiri. Kecerdasan emosional tidak hanya berfungsi untuk mengendalikan diri, tetapi lebih dari itu juga mencerminkan kemampuan dalam "mengelola" ide, konsep, karya atau produk, sehingga hal itu menjadi minat orang banyak.

Salovey dan Mayer (dalam Goleman, 2005:513) mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain, serta menggunakan perasaan- perasaan itu untuk memandu pikiran dan tindakan. Didukung pendapat Davies (dalam Casmini, 2007:17) menjelaskan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi dirinya sendiri dan

orang lain, membedakan satu emosi dengan lainnya, dan menggunakan emosi tersebut untuk menuntun proses berfikir serta perilaku seseorang.

Keterampilan kecerdasan emosi bekerja secara sinergis dengan keterampilan kognitif. Tanpa kecerdasan emosi, orang tidak akan bisa menggunakan kemampuan kognitif mereka sesuai dengan potensi yang maksimum. Doug lenk (dalam Goleman, 2003: 36) mengatakan bahwa yang diperlukan untuk sukses dimulai dengan keterampilan intelektual, tetapi orang juga memerlukan kecakapan emosi untuk memanfaatkan potensi bakat mereka secara penuh.

Berdasarkan pendapat dari beberapa tokoh diatas dapat disimpulkan kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengenali perasaan diri sendiri dan orang yang di sekitarnya sehingga mampu mengontrol perasaannya menggunakan keterampilan kognitif dalam bertindak.

3. Aspek-aspek kecerdasan emosi

Komponen dasar kecerdasan emosional menurut Reuven Bar-on (dalam Goleman, 2005: 39) dibagi menjadi lima bagian, yaitu:

a. Intrapersonal

Kemampuan untuk mengenal dan mengendalikan diri sendiri yang melingkupi:

1) Kesadaran diri, yaitu kemampuan untuk mengenali perasaan dan sejauh mana seseorang dapat merasakannya serta berpengaruh pada perilaku terhadap orang lain. Kemampuan ini meliputi: mampu mengenal perasaan, mampu memilah perasaan, mampu memahami

apa yang dirasakan, mampu memahami alasan mengapa sesuatu itu dirasakan, mengetahui penyebab munculnya perasaan, mampu menyadari perbuatannya, serta mampu menyadari alasan mengapa melakukan sesuatu.

2) Sikap asertif, mampu menyampaikan secara pikiran dan perasaan sendiri, membela diri dan mempertahankan pendapat. Kemampuan ini meliputi: mampu mengungkapkan perasaan secara langsung, mampu menerima perasaan sendiri, mampu mengungkapkan keyakinan secara terbuka, mampu menyatakan ketidak setujuan, mampu bersikap tegas, mampu membela diri, mampu mempertahankan pendapat, mampu mempertahankan hak-hak pribadi tanpa harus meninggalkan perasaan orang lain, peka terhadap kebutuhan orang lain serta peka terhadap reaksi yang diberikan oleh orang lain.
3) Kemandirian, yaitu mampu untuk mengarahkan dan mengendalikan diri. Kemampuan ini meliputi: mampu mengarahkan pikiran dan tindakannya sendiri, mampu mengendalikan diri dalam berfikir dan bertindak, mampu untuk tidak tergantung kepada orang lain secara emosional, mampu mandiri dalam merencanakan sesuatu, mampu mengandalkan diri sendiri dalam membuat suatu keputusan penting, mempunyai kepercayaan diri, mempunyai kekuatan batin, mampu memenuhi harapan dan kewajiban, serta mampu bertanggung jawab terhadap kehidupan pribadi.
4) Penghargaan diri, yaitu mampu untuk mengenali kekuatan dan kelemahan pribadi. Kemampuan ini meliputi: mampu menghormati

diri sendiri, mampu menerima diri sendiri sebagai pribadi yang baik, mampu menyukai diri sendiri apa adanya, mampu mensyukuri sisi negatif dan positif pada diri sendiri, mampu menerima keterbatasan diri sendiri, serta mampu memahami kelebihan dan kekurangan sendiri.

5) Aktualisasi diri, yaitu mampu mewujudkan potensi yang di miliki dan puas dengan prestasi yang diraih. Kemampuan ini meliputi: mampu mewujudkan potensi yang ada secara maksimal, mampu berjuang meraih kehidupan yang bermakna, mampu membulatkan tekad untuk meraih sasaran jangka panjang, merasa puas terhadap apa yang telah dilakukan.

b. Interpersonal

Kemampuan untuk bergaul dan berinteraksi secara baik dengan orang lain yang meliputi:

1) Empati, yaitu mampu untuk memahami perasaan dan pikiran orang lain. Kemampuan ini meliputi: mampu memahami perasaan dan pikiran orang lain, mampu menghargai perasaan dan pikiran orang lain, mampu merasakan dan ikut memikirkan perasaan dan pikiran orang lain, serta mampu memperhatikan minat dan kepentingan orang lain.

2) Tanggung jawab sosial, yaitu mampu untuk menjadi anggota masyarakat yang dapat bekerja sama dan bermanfaat bagi masyarakat. Kemampuan ini meliputi: mampu bekerja sama dalam masyarakat, mampu berperan dalam masyarakat, mampu bertindak secara

bertanggung jawab, mampu melakukan sesuatu sesama dan untuk orang lain, mampu bertindak sesuai dengan hati nurani, mampu menjunjung tinggi norma yang ada dalam masyarakat serta memiliki kesadaran sosial dan sangat peduli kepada orang lain.

3) Hubungan antar pribadi, yaitu mampu untuk menciptakan dan mempertahankan hubungan yang saling menguntungkan yang di tandai oleh saling memberi dan menerima serta rasa kedekatan emosional. Kemampuan ini meliputi: mampu memelihara persahabatan dengan orang lain, mampu saling memberi dan menerima kasih sayang dengan orang lain, mampu peduli terhadap orang lain, mampu merasa tenang dan nyaman dalam berhubungan dengan orang lain serta mampu memiliki harapan positif dalam sosial.

c. Penyesuaian Diri

Kemampuan untuk bersikap lentur, realistis dan memecahkan berbagai macam masalah yang muncul, meliputi:

1) Uji Realitas, yaitu mampu untuk melihat sesuatu sesuai dengan kenyataan. Kemampuan ini meliputi: mampu menilai secara obyektif kejadian yang terjadi sebagaimana adanya, mampu menyimak situasi yang ada dihadapan, mampu berkonsentrasi terhadap situasi yang ada, mampu memusatkan perhatian dalam menilai situasi yang ada, mampu untuk tidak menarik diri dari dunia luar, mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang ada, mampu bersikap tenang dalam berfikir serta mampu menjelaskan persepsi secara obyektif.

2) Fleksibel, yaitu mampu untuk menyesuaikan perasaan, pikiran dan tindakan dengan situasi yang berubah-ubah. Kemampuan ini meliputi: mampu beradaptasi dengan lingkungan manapun, mampu bekerja sama secara sinergis, mampu menanggapi perubahan secara luwes, serta mampu menerima perbedaan yang ada.

3) Pemecahan masalah, yaitu mampu untuk mendefinisikan permasalahan kemudian bertindak untuk mencari dan menerapkan pemecahan yang tepat. Kemampuan ini meliputi: mampu memahami masalah dan termotivasi untuk memecahkannya, mampu mengenali masalah, mampu merumuskan masalah, mampu menemukan pemecahan masalah yang efektif, mampu menerapkan alternatif pemecahan masalah, mampu mengulang proses jika masalah belum dipecahkan, mampu sistematik dalam menghadapi dan memandang masalah.

d. Managemen Stres

Kemampuan untuk tahan menghadapi stres dan mengendalikan impuls (dorongan) yang meliputi:

1) Ketahanan menanggung stress, yaitu mampu untuk tenang, konsentrasi, secara konstruksi bertahan menghadapi kejadian yang gawat dan tetap tegar menghadapi konflik emosi. Kemampuan ini meliputi: mampu menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan, mampu memilih tindakan dalam menghadapi stres, mampu bersikap optimistik dalam menghadapi pengalaman baru, optimis pada

kemampuan sendiri dalam mengatasi permasalahan, mampu mengendalikan perasaan dalam menghadapi stres.

2) Pengendalian impuls, yaitu mampu untuk menahan atau menunda keinginan untuk bertindak. Kemampuan ini meliputi: mampu menolak dorongan untuk bertindak, mampu menampung impuls agresif, mampu mengendalikan dorongan-dorongan untuk bertindak, serta mampu mengendalikan perasaan.

e. Suasana Hati

Perasaan-perasaan positif yang menumbuhkan kenyamanan dan kegairahan hidup yang mencakup:

1) Optimisme, yaitu mampu mempertahankan sikap positif yang realistis terutama dalam menghadapi masa-masa sulit. Kemampuan ini meliputi: mampu melihat terang kehidupan, mampu bersikap positif dalam kesulitan, mampu menaruh harapan dalam segala hal termasuk ketika menghadapi permasalahan.

2) Kebahagiaan, yaitu mampu untuk mensyukuri kehidupan, menyukai diri sendiri, orang lain dan selalu bersemangat serta bergairah dalam melakukan setiap kegiatan. Kemampuan ini meliputi: selalu bergairah dalam segala hal, mampu merasa puas dengan kehidupan sendiri, mampu bergembira, serta mampu bersenang-senang dengan diri sendiri maupun dengan orang lain.

Lebih lanjut Solovey dan Mayer (Goleman, 2005: 513-514) membagi aspek kecerdasan emosi menjadi lima bagian, yaitu:

a. Kesadaran diri (*self awareness*)

   Kemampuan apa yang dirasakan terhadap diri sendiri dan menggunakan cara untuk mengambil keputusan sendiri, mempunyai tolak ukur yang tinggi atas kemampunnya dan kepercayaan diri yang kuat.

b. Mengelola emosi (*managing emotion*)

   Kemampuan menangani atau mengatur perasaannya, menenangkan dirinya, melepaskan diri dan kemurungan dan kebingungan sehingga emosi yang merisaukan tetap terkendali.

c. Motivasi diri sendiri (*motivating one self*)

   Motivasi berarti menggunakan hasrat kita yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun seseorang menuju sasaran, membantu kita mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif dan untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustasi (Goleman,2005:514).

d. Empati (*emphaty*)

   Kemampuan berempati adalah kemampuan untuk mengetahui bagaimana perasaan orang lain, mampu memahami persepektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang

e. Menjaga relasi(*handling relationship*)

   Kemampuan untuk berinteraksi dan menjaga hubungan yang sehat dengan orang lain atau kemampuan sosial.

Goleman (dalam Nggermanto, 2001:166) menyebutkan lima aspek kecerdasan emosi, yaitu :

a. Kesadaran diri (*Self-Awareness*) : yaitu mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.
b. Pengaturan diri *(Self-Regulation*) : yaitu menangani emosi dengan baik sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati, sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, mampu pulih kembali dari tekanan emosi.
c. Motivasi *(Motivation*) : yaitu kemampuan untuk menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun menuju sasaran, membantu mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif, serta untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustasi.
d. Empati *(Emphaty*) : yaitu merasakan yang dirasakan orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang.
e. Keterampilan Sosial *(Social Skill*) : yaitu menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial ; berinteraksi dengan lancar .menggunakan keterampilan – keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, serta untuk bekerja sama dalam tim.

Berdasarkan dari pendapat yang telah dikemukakan dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecerdasan emosi meliputi kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati dan ketrampilan sosial. Peneliti menyimpulkan untuk selanjutnya yang dijadikan indikator alat ukur kecerdasan emosi dalam penelitian ini sesuai dengan pendapat Goleman (dalam Nggermanto, 2001:166) yang terdiri dari lima aspek yang mewakili aspek-aspek yang dikemukakan sebagian tokoh. Lima aspek tersebut yang akan dijadikan landasan pembuatan skala kecerdasan emosi

4. Ciri-ciri kecerdasan emosi

Solovey (dalam Goleman, 1999: 57-59) menyatakan ada lima ciri-ciri kecerdasan emosi antara lain:

a. Mengenali emosi diri

   Mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi merupakan dasar kecerdasan emosional, karena ketidakmampuan mencermati perasaan diri membuat seseorang berada dalam kekuasaan perasaan. Orang yang memiliki keyakinan yang lebih tentang perasaannya akan membuat seseorang lebih peka akan perasaan mereka sendiri sehingga tepat dalam mengambil keputusan, termasuk dalam bertindak

b. Mengelola emosi

   Kemampuan dalam menangani perasaannya merupakan kecakapan yang bergantung pada kesadaran diri, dengan kemampuan ini seseorang akan mampu menghibur dirinya

sendiri, melepas kecemasan sehingga mampu bangkit dari persoalan hidup yang dialaminya.

c. Memotivasi diri sendiri

Mengendalikan diri dan menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati adalah landasan untuk mencapai keberhasilan. Orang dengan keterampilan ini cenderung sangat produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan.

d. Memahami emosi orang lain

Mengenali emosi orang lain adalah empati. Empati juga bergantung pada kesadaran diri emosional. Orang yang empatik lebih mampu menangkap sinyal sosial yang dibutuhkan atau yang dikehendaki oleh orang lain.

e. Membina hubungan dengan orang lain

Agar dapat mengembangkan kecerdasan emosi dibuthkan adanya dorongan memelihara hubungan dan membina hubungan tersebut. Keterampilan membina hubungan merupakan bagian dari keterampilan sosial dan dapat menunjang dalam mengembangkan pergaulan.

Segal (2001:20) juga menyatakan bahwa ciri-ciri kecerdasan emosi meliputi kemampuan mengetahui apa yang dirasakan.kemampuan menerima perasaan nyaman terhadap apa yang dikenalinya dan kemampuan untuk bereaksi terhadap informasi emosi.

Goleman (1999: 45) sendiri menguraikan tentang ciri-ciri kecerdasan emosional yaitu kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan

bertahan menghadapi frustasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati dan berdoa.

Menurut Steiner (dalam Nggermanto, 2001: 100-102) kecerdasan emosi pada hakikatnya dapat ditingkatkan, dan untuk meningkatkan kecerdasan emosi diperlukan tiga langkah utama diantaranya:

a. Membuka hati

   Simbol pusat emosi adalah hati yang dapat merasakan nyaman tidaknya sehingga individu dapat memulai dengan membebaskan pusat perasaan tersebut dari impuls dan pengaruh yang membatasi untuk menunjukkan cinta satu sama lain.

b. Menjelajahi dataran emosi

   Setelah membuka hati, kemudian melihat kenyataan dan menentukan peran emosi dalam kehidupan sehingga dapat menjadi lebih bijak dalam menanggapi perasaan diri sendiri dan orang lain

c. Mengambil tanggung jawab

   Dalam menghadapi permasalahan harus berani mengakui kesalahan yang terjadi dengan membuat suatu perbaikan dan memutuskan bagaimana mengubah segala sesuatunya.

Dari berbagai pendapat diatas bahwa ciri-ciri kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengendalikan dorongan hati, mampu berfikir secara kognitif tanpa mengedepankan emosi sehingga dapat menunjang keberhasilan positif. Sedangkan untuk meningkatkan kecerdasan emosi diperlukan tiga langkah utama yaitu membuka hati, menjelajahi dataran emosidan mengambil tanggung jawab.

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi

Apabila ditinjau dari pendapat para ahli, ada dua faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang yaitu: faktor internal dan faktor eksternal. Goleman (1999: 55) menyatakan bahwa faktor internal yang mempengaruhi kecerdasan emosi yaitu faktor yang berasal dari dalam diri yang dipengaruhi oleh keadaan otak emosional seseorang. Lebih lanjut Isna (2001: 38) mengungkapkan ketika bagian-bagian otak yang memungkinkan merasakan emosi rusak, kemampuan rasional (intelek) tetap utuh. Ketika seseorang dalam kondisi traumatis dengan rusaknya otak emosi, ia masih dapat berbicara, menganalisa, bahkan dapat memprediksi bagaimana ia harus bertindak dalam situasi. Tapi dalam keadaan tragis tidak demikian dapat berinteraksi dengan orang lain secara layak sehingga rencana yang telah disusun tidak dapat dijalankan dan kesuksesan jauh darinya.

Faktor lain yang mempengaruhi kecerdasan emosi adalah faktor eksternal yaitu yang datang dari luar individu. Sepanjang perkembangan sejarah manusia menunjukkan seseorang sejak kecil mempelajari ketrampilan sosial dasar maupun emosional dari orang tua dan kaum kerabat, tetangga, teman bermain, lingkungan pembelajaran di sekolah dan

dari dukungan sosial lainnya (Goleman 1999: 57). Demikian pula kecerdasan emosi seseorang sangat dipengaruhi oleh lingkungan dan tidak bersifat menetap. Oleh karena itu faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi yaitu a) pengaruh keluarga, b) lingkungan sekolah, dan c) lingkungan sosial.

Goleman (1999: 57) berpendapat bahwa lingkungan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Menurutnya ada ratusan penelitian memperlihatkan bahwa cara orang tua memperlakukan anak-anaknya berakibat mendalam bagi kehidupan emosional anak karena anak-anak adalah murid yang pintar, sangat peka terhadap transmisi emosi yang paling halus sekalipun dalam keluarga. Goleman (1999: 59) menegaskan bahwa mengajarkan keterampilan emosi sangat penting untuk mempersiapkan belajar dan hidup.

Lingkungan keluarga khususnya orang tua memegang peranan penting terhadap perkembangan kecerdasan emosi anak. Isna (2001: 40) mengatakan guru memegang peranan penting dalam menyalurkan emosi lewat kegiatan yang positif dan konstruktif untuk menghasilkan siswa yang utuh dalam kematangan intelektual, sosial dan emosi. Kondisi ini menuntut agar sistem pendidikan yang lebih dinamis dan variatif sesuai tuntutan kebutuhan perkembangan zaman dan tidak mengabaikan perkembangan emosional anak. Sistem pendidikan hendaknya tidak mengabaikan perkembangan fungsi otak kanan terutama perkembangan emosi dan konasi seseorang. Pengembangan potensi anak didik melalui teknik, gaya kepemimpinan, dan metode mengajar yang mendorong siswa untuk ambil

peran, mendorong dan menghargai inisiatif dan memberikan insentif bagi keterlibatan siswa sehingga kecerdasan emosi berkembang secara maksimal.

Lingkungan dan dukungan sosial; dukungan sosial dapat berupa perhatian, penghargaan, pujian, nasehat, yang pada dasarnya memberi kekuatan psikologis pada seseorang sehingga merasa kuat dan membuatnya mampu menghadapi situasi-situasi sulit. Sebaliknya, banyak masalah timbul karena ada sumbernya yang mempengaruhi yang terdapat dalam lingkungan hidup seseorang. Melalui perubahan lingkungan hidup ke arah lingkungan hidup yang diharapkan bisa berfungsi positif menghasilkan perubahan pada sebagian kepribadian yang diharapkan (Gunarsa, 1996: 59)

Demikianlah beberapa hal yang mempengaruhi kecerdasan emosi yang secara garis besar dipengaruhi oleh faktor dari dalam individu dan faktor dari luar individu selanjutnya kedua faktor ini saling berinteraksi dalam proses belajar dan latihan selama rentang kehidupannya.

6. Kecerdasan Emosi Dalam Perspektif Islam

Emosi mendapatkan posisi yang penting dalam setiap ajaran islam sebagai elemen dasar qalbu manusia. Islam selalu mengajarkan kita untuk mengambil ‘yang tengah’ karena tujuan dari Islam adalah menciptakan keseimbangan sehingga setiap individu selalu berada dalam kondisi tenang dan merasa cukup dengan dirinya, alam sekitarnya, dan tentunya dengan Allah SWT. Kita dinasihatkan untuk menghindari emosi yang ekstrem seperti terlalu sedih atau terlalu bahagia. Karena semua yang ekstrem akan mengarahkan kita pada kehancuran.

Dalam perspektif Islam, emosi identik dengan nafsu. Nafsu dalam pandangan Mawardy (1999: 173) terbagi dalam 5 bagian yakni sebagai berikut:

1. Nafsu Rendah yang disebut dengan nafsu hewani, yaitu nafsu yang dimiliki oleh binatang seperti keinginan untuk makan dan minum, keinginan seks, keinginan mengumpulkan harta benda, kesena ngan terhadap binatang dan penakut.
2. Nafsu Amarah yang artinya menarik, membawa, menghela, mendorong, menyuruh. Semua sifat-sifatnya terjerumus, tertuju pada kejelekan dan kejahatan saja tidak pada kebaikan. Nafsu amarah cenderung membawa manusia kepada perbuatan-perbuatan yang negatif dan berlebih-lebihan.
3. Nafsu Lawwamah, yaitu nafsu yang selalu mendorong manusia berbuat baik sehingga lawan dari nafsu amarah. Apa yang dikerjakan nafsu amarah terus ditentang, dicela keras oleh nafsu lawwamah, sehingga diri akan tertegun sebentar atau berhenti sama sekali dari perbuatan yang dianjurkan nafsu amarah.
4. Nafsu al-Musawwilah, merupakan nafsu provokator, ahli memperkosa dan ahli memukau. Dalam istilah perang dia diberi julukan kolone kelima, ia berkedudukan di kementrian peperangan atau propaganda. Kalau disebut kolone kelima dia di pihak lawan yang perlu mendapat perhatian yang serius.
5. Nafsu muthmainnah, artinya seimbang atau tenang seperti permukaan danau kecil yang ditiup angin, akan jadi tenang teduh, walaupun sesekali dia terlihat riak kecil.

Dalam perspektif Islam kecerdasan emosional pada intinya adalah kemampuan seseorang mengendalikan emosi. Hal ini sesuai dengan ajaran

Islam bahwa Allah SWT memerintahkan kita untuk menguasai emosi, mengendalikan, dan juga mengontrolnya. Sebagaimana firman Allah dalam Al -Qur'an surat Al-Hadiid: 22-23:

مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِى ٱلْأَرْضِ وَلَا فِىٓ أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِى كِتَٰبٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَآ ۚ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى ٱللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾ لِّكَيْلَا تَأْسَوْا۟ عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا۟ بِمَآ ءَاتَىٰكُمْ ۗ وَٱللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾

22. Tiada suatu bencanapun yang menimpa di bumi dan (Tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan Telah tertulis dalam Kitab (Lauhul Mahfuzh) sebelum kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah.
23. (Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira[1459] terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri,
[1459] yang dimaksud dengan terlalu gembira: ialah gembira yang melampaui batas yang menyebabkan kesombongan, ketakaburan dan lupa kepada Allah.

Secara umum, ayat di atas menjelaskan bahwa Allah SWT memerintahkan kita untuk menguasai emosi-emosi kita, mengendalikannya dan juga mengontrolnya. Seseorang diharapkan untuk tidak terlalu bahagia saat mendapat nikmat dan tidak terlalu bersedih saat apa yang dimilikinya hilang. Hal ini karena semua yang ada di dunia ini hanyalah milik Allah SWT.

Suharsono (2001:103) mengungkapkan kecerdasan emosional merupakan kemampuan berinteraksi dengan orang lain dengan baik serta proporsional serta kemampuan untuk mengendalikan diri dari nafsu yang liar. Al-Qur'an telah menunjukkan adanya pengaruh hawa nafsu pada manusia yang mengantarkan pikirannya kepada penyimpangan dari kecenderungannya yang sehat. Sehingga, ia

akan tersesat jalannya dan tidak mampu membedakan antara yang hak dan yang bathil, antara yang baik dan yang buruk, sebagaimana Allah subhanahu wata'ala berfirman (Q.S. An-Nisa' : 135)

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُونُواْ قَوَّٰمِينَ بِٱلۡقِسۡطِ شُهَدَآءَ لِلَّهِ وَلَوۡ عَلَىٰٓ أَنفُسِكُمۡ أَوِ ٱلۡوَٰلِدَيۡنِ وَٱلۡأَقۡرَبِينَۚ إِن يَكُنۡ غَنِيًّا أَوۡ فَقِيرٗا فَٱللَّهُ أَوۡلَىٰ بِهِمَاۖ فَلَا تَتَّبِعُواْ ٱلۡهَوَىٰٓ أَن تَعۡدِلُواْۚ وَإِن تَلۡوُۥٓاْ أَوۡ تُعۡرِضُواْ فَإِنَّ ٱللَّهَ كَانَ بِمَا تَعۡمَلُونَ خَبِيرٗا ١٣٥

135. "Wahai orang-orang yang beriman, jadilah kamu orang yang benar-benar penegak keadilan, menjadi saksi karena Allah biarpun terhadap dirimu sendiri atau ibu bapa dan kaum kerabatmu. jika ia Kaya ataupun miskin, Maka Allah lebih tahu kemaslahatannya. Maka janganlah kamu mengikuti hawa nafsu karena ingin menyimpang dari kebenaran. dan jika kamu memutar balikkan (kata-kata) atau enggan menjadi saksi, Maka Sesungguhnya Allah adalah Maha mengetahui segala apa yang kamu kerjakan.

Fungsi Kecerdasan emosi tidak hanya untuk mengendalikan diri, lebih dari itu kemampuan dalam mengekspresikan ide, konsep dan kemampuan yang berkaitan dengan emosi adalah suatu potensi yang telah ada pada fitrah manusia. Melalui kemampuan tersebut memungkinkan untuk terbentuknya hubungan silaturahim, kerjasama dan berkembang menjadi hidup yang dinamis antar orang lain, Dengan adanya kecerdasan emosi yang baik maka akan mendorong berpikir kepada hal yang dituju, dan sesuatu yang menimbulkan prososial akan hilang sendirinya.

Mengendalikan emosi bukanlah hal yang mudah, ini memerlukan kemampuan pengembangan dan latihan untuk menempatkan emosi diri. sehingga jika seseorang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi maka secara mudah dapat mengenali emosi diri dan mengarahkan potensi emosinya

kepada hal-hal yang lebih baik sehingga mampu menumbuhkan sikap prososial dalam diri sendiri (Hude, 2006: ix)

B. PERILAKU PROSOSIAL

1. Pengertian Perilaku Prososial

Menurut Bar-Tal (dalam Desmita, 2010: 236) perilaku prososial adalah perilaku yang dilakukan secara sukarela (*voluntary*) dan menguntungkan *(benefit*) orang lain tanpa antisipasi reward eksternal, yang meliputi menolong (*helping*), membantu (*aiding*), berbagi *(sharing*), dan menyumbang *(donating)*. Faturochman (2006: 74) juga menyatakan bentuk yang paling jelas dari prososial adalah perilaku menolong.

Sependapat dengan Staub, Baron & Byrne (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2003:175) Perilaku prososial adalah perilaku yang menguntungkan orang lain namun tidak mempunyai keuntungan yang jelas bagi orang yang melakukannya, dan terkadang justru menimbulkan resiko bagi pelakunya.

Faturochman (2006: 74) mengartikan perilaku prososial sebagai perilaku yang memberi konsekuensi positif pada orang lain. Lebih lanjut William (2003: 97) menjelaskan bahwa perilaku prososial merupakan perilaku untuk mengubah keadaan fisik atau psikologis orang lain dari kondisi yang kurang menguntungkan menjadi kondisi yang lebih menguntungkan, sehingga penolong akan merasa bahwa penerimaan menjadi lebih menjadi sejahtera atau puas secara materi maupun psikologis.

Lebih tandas, Brigham (dalam Dayakisni dan Hudaniah. 2009:175) menyatakan bahwa perilaku prososial mempunyai maksud untuk

menyokong kesejahteraan orang lain. Dengan demikian kedermawanan, persahabatan, kerjasama, menolong, menyelamatkan dan pengorbanan merupakan bentuk-bentuk perilaku prososial.

Menurut Staub (dalam Dayakisni dan Hudaniah. 2009:175) ada tiga indikator yang menjadi tindakan prososial, yaitu:

1. Tindakan itu berakhir pada dirinya dan tidak menuntut keuntungan pada pihak pelaku
2. Tindakan itu itu dilahirkan secara sukarela
3. Tindakan itu menghasilkan kebaikan

Dari beberapa definisi di atas, maka perilaku prososial dapat diartikan suatu tindakan yang dilakukan tanpa mengharapkan imbalan apapun,namun menguntungkan dan bermanfaat bagi orang lain atau kelompok baik secara fisik maupun psikologis

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Prososial

Menurut Staub (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2006:176) ada beberapa faktor yang mendasari seseorang untuk bertindak prososial, yaitu:

a. keuntungan pribadi (*Self-gain*)

Self-gain berkaitan dengan motivasi untuk mendapatkan keuntungan pribadi, seperti mendapatkan pujian (*praise*), supaya dikenal orang (*positive recognition*), dianggap orang lain sebagai orang baik dan menghindari cercaan orang lain (*disapproval*) atau takut dikucilkan.

b. *Personal values and norms*

Adanya nilai-nilai dan norma sosial yang diinternalisasikan oleh individu selama proses sosialisasi yang kemudian menjadi nilai dan norma personal. Dalam melakukan sosialisasi, individu selalu menerima nilai dan norma dari lingkungannya yang kemudian akan mempengaruhi dirinya untuk menjadi individu yang prososial atau tidak seperti berkewajiban menegakkan kebenaran dan keadilan serta adanya norma timbal balik..

c. Empati (*Emphaty*)

Empati yaitu kemampuan seseorang untuk merasakan perasaan atau pengalaman orang lain yang sedang membutuhkan pertolongan. Kemampuan ini ditentukan oleh nilai-nilai, norma serta keyakinan seseorang.

Menurut Sarwono dan Meinarno (2009: 131) mengemukakan bahwa perilaku prososial dipengaruhi oleh dua faktor yaitu: faktor karakteristik situasional dan faktor dari dalam diri.

a. Faktor Karakteristik Situasional Meliputi :

1) kehadiran orang lain.

Semakin banyak orang yang hadir, semakin kecil kemungkinan seseorang benar-benar memberikan pertolongan, dan semakin besar rata-rata tentang waktu pemberian bantuan. Penelitian yang dilakukan Latane dan Darley kemudian Latane dan Rodin (1969) menunjukkan

hasil bahwa orang yang melihat kejadian darurat akan lebih suka memberi pertolongan apabila mereka sendirian daripada bersama orang lain. Sebab dalam situasi kebersamaan, orang akan mengalami kekaburan tanggung jawab. Mahmudah (2010: 92) mengatakan bahwa adanya banyak orang telah menimbulkan adanya perasaan saling *njagakno* (jawa) yang dalam istilah psikologi disebut *difussion of responsibility*.

2) Daya Tarik

Sejauh mana seseorang mengevaluasi korban secara positif (memiliki daya tarik) akan memengaruhi kesediaan orang-orang untuk memberikan bantuan. Apapun faktor yang dapat meningkatkan ketertarikan bystander kepada korban akan meningkatkan kemungkinan terjadinya respon untuk menolong (Clark dkk, 1987)

3) Tekanan waktu

Tekanan waktu juga memberikan pengaruh terhadap kerelaan seseorang untuk menolong orang lain. Contoh: Orang yang tergesa-gesa mempunyai kecenderungan yang lebih kecil untuk menolong dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami tekanan waktu

4) Atribusi terhadap korban

Seseorang akan termotivasi untuk memberikan bantuan pada orang lain bila ia mengasumsikan bahwa ketidakberuntungan korban adalah di luar kendali korban (Weiner, 1980)

5) Ada model

Adanya model yang melakukan tingkah laku menolong dapat mendorong seseorang untuk memberikan pertolongan kepada orang lain. Hal ini sesuai dengan teori belajar sosial.

6) Sifat kebutuhan korban

Kesediaan untuk menolong dipengaruhi oleh kejelasan bahwa korban benar-benar membutuhkan pertolongan *(clarity of need)*, korban memang layak mendapatkan bantuan yang dibutuhkan *(legitimate 0f need)*, dan bukanlah tanggung jawab korban sehingga ia memerlukan bantuan dari orang lain (atribusi eksternal) (Deaux, Dane, Wrighstman, 1993).

Dengan demikian, orang yang meminta pertolongan akan memiliki kesempatan yang lebih besar untuk ditolong daripada orang yang tidak meminta pertolongan (walau ia sesungguhnya juga butuh pertolongan) karena permintaan tolong korban membuat situasi pertolongan menjadi tidak ambigu.

b. Faktor dari dalam diri meliputi:

1) Sifat

Beberapa penelitian membuktikan terdapat hubungan antara karakteristik seseorang dengan kecenderungannya utuk menolong. Orang yang mempunyai sifat pemaaf *(forgiveness)*, ia akan mempunyai kecenderungan mudah untuk menolong (Karremans dkk, 2005)

2) Jenis kelamin

Peranan gender terhadap kecenderungan seseorang untuk menolong sangat tergantung pada situasi dan bentuk pertolongan yang dibutuhkan. Laki-laki cenderung lebih mau terlibat dalam aktivitas menolong pada situasi darurat. Sementara perempuan, lebih tampil menolong pada situasi yang bersifat memberi dukungan emosi, merawat dan mengasuh (Deaux, Dane, Wrighstman, 1993).

3) Situasi hati

Suasana perasaan positif yang hangat meningkatkan kesediaan untuk melakukan tindakan prososial atau seseorang akan terdorong untuk memberikan pertolongan ketika dalam suasana baik (bahagia).

4) Tempat tinggal

Orang yang tinggal di daerah pedesaan cenderung lebih penolong daripada orang yang tinggal di daerah perkotaan.

5) Pola asuh

Pola asuh yang bersifat demokratis secara signifikan memfasilitasi adanya kecenderungan anak untuk tumbuh menjadi seorang yang mau menolong, yaitu melalui peran orang tua dalam menetapkan standar-standar ataupun contoh-contoh tingkah laku menolong (Bern, 1997)

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prilaku prososial adalah karakteristik situasional yaitu: kehadiran orang lain, daya tarik, ada model, sifat kebutuhan dan atribusi

terhadap korban dan Tekanan waktu. Karakteristik faktor dari dalam diri yaitu: sifat, situasi hati, tempat tinggal, jenis kelamin dan pola asuh.

3. Motivasi Untuk Bertindak Prososial

Dayakisni & Hudaniah (2009:182) berusaha menjelaskan motivasi seseorang untuk bertindak prososial yaitu:

1) Empathy-Altruism Hypothesis

Konsep teori ini dikemukakan oleh Fultz, Batson, Fortenbach, dan McCharthy (1986) yang menyatakan bahwa tindakan prososial semata-mata dimotivasi oleh perhatian terhadap kesejahteraan orang lain (si korban), tanpa adanya empati orang yang melihat kejadian darurat tidak akan melakukan pertolongan, dan ia dapat dengan mudah melepaskan diri dari tanggung jawab untuk memberikan pertolongan.

2) Negative State Relief Hypothesis

Pendekatan ini sering pula disebut dengan *Egoistic Theory*, sebab menurut konsep ini perilaku prososial sebenarnya dimotivasi oleh keinginan untuk mengurangi perasaan negatif yang ada dalam diri calon penolong, bukan karena ingin menyokong kesejahteraan orang lain. Jadi, pertolongan hanya diberikan jika penonton mengalami emosi negatif dan tidak ada cara lain untuk menghilangkan perasaan tersebut, kecuali dengan menolong korban.

3) Empathic Joy Hypothesis

Pendekatan ini merupakan alternatif dari teori egoistik, sebab menurut model ini tindakan prososial dimotivasi oleh perasaan positif

ketika seseorang menolong. Ini terjadi hanya jika seseorang belajar tentang dampak dari tindakan prososial tersebut. Sebagaimana pendapat Bandura (1977) bahwa orang dapat belajar dengan melakukan tindakan menolong dapat memberinya hadiah bagi dirinya sendiri, yaitu membuat dia merasa bahwa dirinya baik.

Dari urain diatas. Ada tiga cara yang mampu memotivasi individu dalam bertindak prososial,yaitu: *Empathy-Altruism Hypothesis, Negative State Relief Hypothesis , Empathic Joy Hypothesis.*

4. Aspek-Aspek Perilaku Prososial

Mussen dkk (dalam Nashori, 2008:38) mengungkapkan bahwa aspek-aspek perilaku prososial meliputi :

a. *Sharing* yaitu kesediaan berbagi dengan orang lain baik dalam situasi suka maupun duka. *Sharing* diberikan apabila penerima menunjukka kesukaran sebelum ada tindakan, melalui dukungan verbal dan fisik.
b. *Cooperating* yaitu kesedaan untuk bekerjasama dengan orang lain demi terciptanya tujuan. *Cooperating* biasanya saling menguntungkan, saling memberi, saling menolong dan memenangkan.
c. *Helping* yaitu kesadaran untuk menolong orang lain yang sedang kesulitan. *Helping* meliputi membantu orang lain, memberitahu, menawarkan bantuan kepada orang lain atau melakukan sesuatu yang menunjang berlangsungna kegiatan orang lain.

d. *Donating* yaitu kesediaan berderma, memberi secara sukarela sebagian barang miliknya untuk orang yang membutuhkan.

e. *Honesty* yaitu kesediaan untuk jujur atau tidak berbuat curang terhadap orang lain.

5. Tahap-tahap dalam Perilaku Prososial

Latane & Darley (Baron & Byrne, 2003; 96) menemukan bahwa respons individu dalam situasi darurat meliputi lima langkah penting, yang dapat menimbulkan perilaku prososial atau tindakan berdiam diri saja. Tahap-tahap yang telah teruji beberapa kali dan sampai saat ini masih banyak digunakan meliputi:

a) Menyadari adanya keadaan darurat, atau tahap perhatian.

Untuk sampai pada perhatian terkadang sering terganggu oleh adanya hal- hal lain seperti kesibukan, ketergesaan, mendesaknya kepentingan lain dan sebagainya (Faturochman, 2006:74).

b) Menginterpretasikan keadaan sebagai keadaan darurat.

Bila pemerhati menginterpretasi suatu kejadian sebagai sesuatu yang membuat orang membutuhkan pertolongan, maka kemungkinan besar akan Di interpretasikan sebagai korban yang perlu pertolongan.

c) Mengasumsikan bahwa tanggung jawabnya untuk menolong.

Ketika individu memberi perhatian kepada beberapa kejadian eksternal dan menginterpretasikannya sebagai suatu situasi darurat, perilaku prososial akan di lakukan hanya jika orang tersebut mengambil

tanggung jawab untuk menolong (Baron & Byrne, 2003:100). Apabila tidak muncul asumsi ini, maka korban akan dibiarkan saja, tanpa memberikan pertolongan (Faturochman, 2006:75).

d) Mengetahui apa yang harus dilakukan.

individu yang sudah mengasumsikan adanya tanggung jawab, tidak ada hal berarti yang dapat dilakukan kecuali orang tersebut tahu bagaimana ia dapat menolong.

e) Mengambil keputusan untuk menolong.

Meskipun sudah sampai ke tahap dimana individu merasa bertanggung jawab memberi pertolongan pada korban, masih ada kemungkinan ia memutuskan tidak memberi pertolongan.

Berbagai kekhawatiran bisa timbul yang menghambat terlaksananya pemberian pertolongan (Faturochman, 2006:75). Pertolongan pada tahap akhir ini dapat dihambat oleh rasa takut (sering kali merupakan rasa takut yang realistis) terhadap adanya konsekuensi negatif yang potensial (Baron & Byrne, 2003:101).

6. Perilaku Prososial Dalam Pandangan Islam

Setiap muslim dituntun untuk saling tolong menolong meski dalam keadaan susah, Rasulullah SAW mengemukakan bahwa ada amal yang sangat baik untuk dilakukan, manusia sering melakukan kesalahan atau kehilafan oleh karena itu saling menasehati atau saling tolong menolang akan terhindar dari kerugian. Sebagaimana Allah Berfirman dalam Al-Quran Surat Al-Ashr ayat 2-3 :

إِنَّ ٱلۡإِنسَٰنَ لَفِي خُسۡرٍ ۝٢ إِلَّا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ وَتَوَاصَوۡاْ بِٱلۡحَقِّ وَتَوَاصَوۡاْ بِٱلصَّبۡرِ ۝٣

Artinya". *Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.*

Sebagaimana dalam surat Al-Maidah Ayat 2 menjelaskan setiap manusia yang hidup harus saling tolong menolong dalam hal kebaikan.

وَتَعَاوَنُواْ عَلَى ٱلۡبِرِّ وَٱلتَّقۡوَىٰۖ وَلَا تَعَاوَنُواْ عَلَى ٱلۡإِثۡمِ وَٱلۡعُدۡوَٰنِۚ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَۖ إِنَّ ٱللَّهَ شَدِيدُ ٱلۡعِقَابِ ۝٢

"*Tolong menolonglah kamu dalam kebaikan dan takwa, dan janganlah kamu tolong menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Dan bertakwalah kamu kepada Allah. Sesungguhnya siksaan Allah sangat berat"*

Ayat tersebut di atas menjelaskan bahwa tolong menolong dalam hal kebajikan sangat dianjurkan oleh ajaran Islam. Dengan tolong menolong baik kepada sesama muslim ataupun dengan non muslim akan mempererat tali persaudaraan diantara mereka.

Selain itu kewajiban berbagi juga disebutkan dalam Al-Qur'an surat An-Nur ayat 33:

وَءَاتُوهُم مِّن مَّالِ ٱللَّهِ ٱلَّذِيٓ ءَاتَىٰكُمۡۚ ۝٣٣

33. "dan berikanlah kepada mereka sebahagian dari harta Allah yang dikaruniakan-Nya kepadamu"

Ayat di atas menjelaskan bahwa harta benda yang dimiliki oleh manusia adalah milik Allah SWT, dan manusia diperintahkan untuk memberikan sebagian hartanya kepada manusia lain yang membutuhkan. Dari

ayat di atas manusia diwajibkan untuk saling tolong menolong dengan manusia lainnya.

C. Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Perilaku Prososial Peserta Didik SMPN I Lawang

Sebagai makhluk sosial manusia akan selalu berinteraksi dengan individu lain guna memenuhi berbagai keperluan dalam hidupnya. Hal ini sudah merupakan fitrah manusia, karena itulah dibutuhkan perilaku prososial atau saling tolong menolong. Demikian pula peserta didik SMPN 1 Lawang yang dalam kesehariannya berinteraksi dengan peserta didik lain. Dengan adanya berbagai macam keperluan, para peserta didik akan membutuhan perilaku prososial. Perilaku prososial tersebut diharapkan mampu menciptakan kehidupan yang selaras, saling membantu, dan saling menghargai sehingga terbentuk hubungan yang harmonis antar setiap individu.

Menurut Bar-Tal (dalam Desmita, 2010:236) perilaku prososial adalah perilaku yang dilakukan secara sukarela (*voluntary*) dan menguntungkan *(benefit*) orang lain tanpa antisipasi reward eksternal, yang meliputi menolong (*helping*), membantu (*aiding*), berbagi *(sharing*), dan menyumbang *(donating)*. Prososial merupakan salah satu bentuk respon empati yang dimiliki seseorang sehingga dengan adanya empati tersebut individu akan secara sukarela membantu individu lainnya.

Manusia dalam melakukan proses interaksi dengan lingkungannya dapat dipastikan pernah mengalami saat dimana ia merasa sangat marah, jengkel muak terhadap perlakuan orang yang dinilainya tidak adil, tidak

pantas, atau tidak pada tempatnya. Pada saat yang lain, ia merasa bahagia, tenteram atau puas berkat adanya faktor-faktor tertentu yang membuat demikian. Hal ini tidak lain dipicu oleh kadar emosi yang dimiliki oleh seseorang.

Kemampuan mengelola emosi dengan baik juga berpengaruh dalam perilaku prososial. Hal ini terkait dengan suasana hati yang dialami oleh seseorang. Menurut Sarwono dan Meinarno (2009: 134) suasana perasaan positif yang hangat akan meningkatkan kesediaan untuk melakukan tindakan prososial atau seseorang akan terdorong untuk memberikan pertolongan ketika dalam suasana baik (bahagia). Dengan kemampuan mengelola emosi yang baik individu dapat bangkit dari persoalan yang membelenggunya sehingga tidak larut dalam perasaan negatif dan tetap bisa memberi perhatian terhadap keadaan sekitar yang mungkin membutuhkan pertolongan.

Menurut Staub (dalam Dayakisni dan Hudaniah, 2006: 176) empati merupakan kemampuan seseorang untuk merasakan atau pengalaman orang lain yang sedang membutuhkan pertolongan. Melalui empati individu mampu merasakan kebutuhan, aspirasi, keluhan, kebahagiaan, kecemasan, sakit hati yang dirasakan orang lain. Seseorang akan melakukan perilaku prososial apabila orang tersebut merasakan apa yang dirasakan oleh orang yang membutuhkan pertolongan. Empati merupakan bagian dari kecerdasan emosi.

Menurut Goleman (2005:512), kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi,

menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

Kecerdasan emosi yang matang akan memunculkan kestabilan emosi dan yang dibutuhkan dalam perilaku prososial seseorang. Menurut Segal (2001: 228) bahwa individu dengan kecerdasan tinggi akan mampu menjaga hubungan dengan orang lain dengan baik sehingga dapat menanggulangi emosi mereka sendiri dan dapat merespon dengan benar emosinya untuk orang lain. Kecerdasan emosi yang rendah mengakibatkan emosi negatif yang berlebihan misalnya: ketakutan dan permusuhan.

McGarvey (1997: 42) mengatakan bahwa individu yang memiliki kecerdasan yang tinggi memiliki empat ketrampilan yang saling berhubungan yaitu: kemampuan untuk bertahan dan tetap termotivasi dalam kegelapan, kemampuan untuk mengontrol implus, kemampuan untuk mengontrol emosinya, dan kemampuan untuk berempati dengan orang lain. Lebih lanjut Segal (2001: 2) menegaskan bahwa untuk membuat seseorang berperilaku sosial maka seseorang harus mengembangkan kecerdasan emosional dimilikinya.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi dengan tingkah laku prososial memiliki hubungan yang erat. Semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki peserta didik maka semakin baik pula perilaku prososialnya. Sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional perserta didik semakin rendah pula perilaku prososialnya.

D. HIPOTESIS

Hipotesis adalah dugaan sementara mengenai hasil dari penelitian yang akan dilaksanakan (Nisfiannor, 2009: 8).

Berdasarkan teori yang telah dijelaskan diatas hipotesa yang diajukan dan akan diuji kebenaranya dalam penelitian ini adalah: ”Ada Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Perilaku Prososial peserta didik SMPN I Lawang”

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM PUSAT PERPUSTAKAAN